



# Måltidspolicy för Upplands-Bro kommun

Antagen av kommunfullmäktige den 19 oktober 2016, Kf § 97



UPPLANDS-BRO  
KOMMUN

## Innehållsförteckning

1	Måltidspolicy för Upplands-Bro kommun .....	3
1.1	Måltiden är av avgörande betydelse för en god hälsa .....	3
1.2	Målet med måltidspolicyn är att.....	3
1.3	Syfte .....	4
2	Bakgrund .....	4
3	Inriktning .....	5
3.1	Näring .....	5
3.1.1	Förskola, grundskola och gymnasium .....	5
3.1.2	Särskilt boende med heldygnsvård, Matlådor inom hemtjänsten.....	6
3.1.3	Samtliga.....	6
3.2	Kvalitet.....	6
3.3	Måltidsmiljö.....	7
3.4	Hållbar utveckling.....	7

# 1 Måltidspolicy för Upplands-Bro kommun

## 1.1 Måltiden är av avgörande betydelse för en god hälsa

Måltidspolicyn ska vara ett styrande dokument för måltidsverksamheterna inom kommunen samt för de eventuella måltidsverksamheter som externa utförare utför på uppdrag av kommunen. Måltidsverksamheterna består av förskola, grundskola, gymnasium, särskilt boende med heldygnsomsorg, leveranser av matlådor till hemtjänsten, grundskola och övriga portioner som levereras från produktionsköken.

Upplands-Bro kommun ska bidra till en god kosthållning, genom att underlätta för elever, brukare och personal att göra de hälsosamma valen. Alla matgäster ska erbjudas god, vällagad och näringsriktig sammansatt kost. Maten som serveras ska även vara säker avseende specialkost och livsmedelshygien.

Socialkontoret ska möjliggöra för att fler ska kunna äta i gemenskap med andra.

Måltidsverksamheterna ska arbeta för en hållbar utveckling och präglas av ett hälsobefrämjande synsätt.

## 1.2 Målet med måltidspolicyn är att

- alla berörda ska se ett mervärde i maten och måltiderna samt ge förutsättning för att alla, oavsett ålder ska erbjudas hälsosamkost.
- grundlägga bra matvanor hos barn och elever
- genom måltiderna stärka de äldres hälsa samt bevara eller öka deras sociala, fysiska och psykiska välbefinnande utifrån den enskildes behov.
- måltiden bedöms utifrån ett helhetsperspektiv som innefattar maten genom sinnesintryck, miljön där måltiden intas, service/bemötande/inflytande samt valfrihet
- erbjuda måltider som minimerar vår miljöpåverkan
- erbjuda säkra måltider



Figur 1. Måltidsmodellen, definition av en måltid enligt Livsmedelsverket.

### 1.3 Syfte

Syftet med måltidspolicyn är att ha ett vägledande dokument för att kvalitetssäkra måltidsverksamheterna. Måltidspolicyn ska användas vid planering och uppföljning av måltidsverksamheterna.

I måltidsverksamheterna och i verksamheterna för barn, ungdomar och äldre ska måltidspolicyn vara ett övergripande vägledande dokument, i det dagliga arbetet skall policyn förtydligas genom specifika riktlinjer. Vidare kan policyn användas vid planering och uppföljning av måltidsverksamheterna. Varje enhet ansvarar för att måltidspolicyn följs i den egna verksamheten.

För övriga verksamheter där måltider utgör en del av omvårdnaden ska måltidspolicyn ses som ett vägledande dokument.

## 2 Bakgrund

Under barn- och ungdomsåren grundlägger vi våra matvanor vilket till stor del ligger till grund för framtida konsumtionsmönster. Bra matvanor bidrar till en god hälsa genom livet. Det är därför viktigt att måltiderna som serveras är av god kvalitet och har ett bra näringsinnehåll.

Matgästerna ska känna en trygghet i att det serveras mat, som förutom rätt näringsinnehåll, tillagas med omtanke och håller en hög kvalitet ur livsmedelshygienisk aspekt.

Det går åt mycket resurser och alstras mycket avfall i livsmedelskedjans alla led, från jordbruksproduktionen till tillagningsprocessen. Att minska matförsörjningens miljöbelastning är därför angeläget för att uppnå nationella, regionala och lokala miljömål. Verksamheterna inom förskola/skola ska även sträva efter att hos barn och elever utveckla respekt och ansvar för miljön och arbeta för att utveckla barns och elevers förståelse för den egna livsstilens betydelse för miljön. Måltiden ska ingå som en naturlig del av den pedagogiska verksamheten där skolledning, pedagoger och måltidspersonal samverkar. (Hänvisning till Läroplanen)

När vi blir vuxna och äldre är måltidsmiljön och maten mycket viktiga delar i omsorgens verksamheter. Förutom näring spelar måltiden en viktig roll som källa till sociala kontakter och ska vara stunder att se fram emot under dagen. Maten och måltiderna är också en förutsättning för vårt välbefinnande. Inom särskilt boende med heldygnsomsorg är det särskilt viktigt att hålla god uppsikt över näringsintaget så att man inte riskerar undernäring för den enskilde.

## 3 Inriktning

### 3.1 Näring

#### 3.1.1 Förskola, grundskola och gymnasium

- Hälsosamma måltider definieras i de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR). Måltiderna ska ge barn och studerande en vällagad och näringsriktig kost av bra kvalitet enligt de nationella rekommendationerna ”Bra mat i skola” och ”Bra mat i förskola” från Livsmedelsverket.
- Lunchen i skolan ska bestå av minst två huvudrätter per dag och inriktningen är fler vegetariska rätter i veckan. Till lunchen i skolan serveras även grönsaksbuffé, bröd, smörgåsfett och mjölk/ vatten.
- Lunchen i förskolan ska bestå av en huvudrätt. Till lunchen i förskolan serveras minst 3 sorters grönsaker, bröd, smörgåsfett och mjölk/vatten
- Strävan bör vara att elever ges möjlighet att äta lunch inom tidsspannet 11.00 – 13:00 samt vid samma tidpunkt varje dag. Genom kontinuitet och regelbundenhet regleras aptiten på ett bra sätt och risken för småätande minskar. Schemalagd lunch mitt i elevernas arbetsdag ökar förutsättningarna för att barnen håller stabilt blodsocker och därmed orkar prestera hela skoldagen.
- Nötter inklusive jordnötter, mandel och sesamfrö får inte serveras. Detta då de allergiska reaktionerna vid intag kan bli mycket allvarliga och livshotande för många allergiker.
- Frukost och mellanmåltider ska följa Livsmedelsverkets rekommendationer vilket bland annat innebär att tonvikten ligger på servering av fiberrikt bröd med pålägg, mjölk eller mjölkprodukt, flingor/gryn samt frukt eller bär. Söta produkter såsom nyponsoppa, kräm, saft och söt chokladdryck ska undvikas. Godis, snacks och läsk ska inte serveras till förskolebarn eller grundskolebarn. Inom förskola/grundskola ska ”kalas” med glass eller liknande begränsas till som mest en gång per månad. Förskolan/skolan ska vid dessa tillfällen stå för innehållet. Detta för att bland annat undvika allergiska reaktioner.
- Caféverksamheterna inom grundskola ska sträva efter en kontinuerlig utveckling utifrån ett hälsosamt perspektiv. Caféernas sortiment ska bygga på hälsosamma produkter som till exempel näringsriktiga smörgåsar och färsk frukt. Godis, snacks, läsk eller energidrycker ska inte finnas till försäljning i grundskolans caféverksamhet.

### 3.1.2 Särskilt boende med heldygnsomsorg, Matlådor inom hemtjänsten

- Nattfastan ska inte överstiga 11 timmar. Måltiderna för övrigt ska vara väl utspridda över dygnet.
- Boendeformer med totalt måltidsansvar ska servera frukost, lunch, middag samt minst tre mellanmål, varav ett sent förstärkt kvällsmål.
- Maten ska vara god, omväxlande, tillagad och serverad med omsorg. Vid lunchen erbjuds två alternativa rätter som kompletteras med grönsaker, bröd och dryck. Genom att servera två rätter vid lunchen ökar gästens valfrihet och därmed sannolikheten för att alla ska äta av maten.
- Tillgång till dryck ska finnas dygnet runt för att möjliggöra en god vätskebalans. Måltiderna inom särskilt boende med heldygnsomsorg samt matlådor inom hemtjänsten ska vara utformade enligt riktlinjer framtagna av Livsmedelsverket ("Bra mat i äldreomsorgen").
- Måltiderna ska anpassas efter de boendes önskemål och behov.

### 3.1.3 Samtliga

Vid valet av maträtter ska en strävan vara att alla matgäster, oavsett ålder ska ges möjlighet att få en bred matrepertoar från svenska mattraditioner och ur ett mångkulturellt perspektiv.

## 3.2 Kvalitet

Utgångspunkten för matglädjen och kvalitetsarbetet är att måltiderna ska vara lustfyllda och näringsriktiga. Matgästernas behov ska vara utgångspunkten i arbetet för varje anställd.

- Kommunen ska följa Livsmedelsverkets nationella rekommendationer.
- Samtliga kök ska följa gällande livsmedelslagstiftning.
- Egenkontrollprogram skall anpassas efter varje enskild enhet. Detta gäller även cafeteriavksamheter.
- Det ska finnas en tydlig märkning på de måltider som serveras och de produkter som säljs i skolkafeterior.
- Utvärdering och kvalitetsuppföljning av måltidsverksamheterna ska ske kontinuerligt inom ramen för de ordinarie integrerade uppföljningsrutinerna.
- Inom förskola/skola ska måltiden vara en integrerad del av den pedagogiska verksamheten.

- Förskola, skola och fritidshem bör vara arenor som förenar lek, rörelse och goda matvanor i vardagen och strävar efter att inspirera barn och unga till en sund inställning till kost och motion.
- All måltidspersonal ska regelbundet genomgå kompetensutveckling inom ramen för Måltidspolicyn.
- Olika kosten serveras av medicinska, etiska och religiösa skäl. Vid behov ska maten konsistens anpassas.
- Inom Särskilt boende med heldygnsomsorg ska mat och näring ses som en integrerad och viktig del av omvårdnaden.
- Personal inom vård och omsorg ska ha grundläggande kunskaper om maten och måltidsmiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande.

### 3.3 Måltidsmiljö

- Måltidsmiljön ska präglas av ett bra bemötande och god service så att alla matgäster trivs och tycker att det är trevligt att äta. Måltiderna ska även presenteras på ett sätt som väcker matlust och främjar goda matvanor
- Alla ska ges möjlighet att äta i lugn och ro
- En ombonad matsalsmiljö är av stor betydelse för den totala måltidsupplevelsen
- Berörda aktörer ska gemensamt verka för en trevlig fysisk måltidsmiljö (Fastighetsförvaltning, Förskola/Skola/Särskilt boende med heldygnsomsorg, Kostenhet)
- Ett forum som stimulerar engagemang för bra måltider och behaglig måltidsmiljö ska finnas på varje enhet
- Inom Särskilt boende med heldygnsomsorg ska måltidsmiljön anpassas efter den enskildes önskemål och behov

### 3.4 Hållbar utveckling

Måltidsverksamheterna ska genomsyras av ett ansvarstagande gentemot klimat, miljö och hållbar utveckling.

- Maten ska tillagas så nära serveringstillfället som möjligt i ändamålsenliga kök
- En strävan ska vara att minska klimatpåverkan genom att välja stor andel vegetabilier som serveras efter årstid och säsong
- En strävan ska vara att minimera matsvinnet och öka barns och elevers medvetenhet om matsvinnets påverkan på miljön.

- Begränsning av den totala mängden kött och välja rätt kött.
- Uppnå målsättningen med andelen ekologiska livsmedel och rättvisemärkta livsmedel ur såväl miljö- som djuretisk aspekt och i enlighet med kommunens miljöplan.
- Bedriva kostverksamhet med energi- och resurshushållning i alla led.
- Vi bör undvika att använda redskap, tillbehör och förvaringskärl som innehåller miljö- och hälsofarliga ämnen.
- Ansvariga ska verka för upphandlingssätt av livsmedel, i enlighet med LOU, som minskar påverkan på klimat och miljö.
- En strävan ska även vara att minimera antalet varutransporter till enheterna.

Måltidspolicyn gäller tills vidare och bör revideras minst en gång per mandatperiod.